전주지역 성인의 연령에 따른 식습관과 외식행동에 관한 연구

이지은* · 양향숙 · 한복진[1)] · 노정옥
전북대학교 식품영양학과, 전주대학교 전통음식문화전공[1)]

본 연구는 전주지역에 거주하는 성인을 대상으로 연령별 식습관과 외식행동을 알아보고자 2004년 1월 12일~20일까지 설문조사를 실시하였고, 불완전한 응답으로 인한 설문지를 제외한 총 500부을 통계 처리하였다. 성별로는 남자 270명(54%), 여자 230명(46%)이고, 연령별로는 20~29세는 258명(51.6%), 30~39세 76명(15.2%), 40~49세 88명(17.6%), 50세 이상이 78명(15.6%)이었다. 조사대상자의 식습관 조사에서 연령이 높을수록 1일 3회 식사를 하는 것으로 나타났고, 섭취하는 음식의 간은 조사대상자의 66.0%가 보통의 간으로 먹는 것으로 조사되었다. 식사시간에 있어 50세 이상의 경우 20분 이상 식사를 하는 경우가 66.7%로 다른 연령에 비해 식사 시간에 유의적인(P<0.001) 차이가 있었다. 연령별로 결식 비율은 20대와 30대의 결식하는 비율이 40~50대에 비해 결식 비율이 높은 것으로 조사되었다. 결식하는 식사의 끼니는 56.0%가 아침에 결식을 하는 것으로 조사되었고, 특히 20대의 아침 결식이 73.3%로 유의적(p<0.001)으로 다른 연령에 비해 높게 나타났다.

연령에 따른 외식행동에 관한 조사에서 외식횟수는 조사대상자의 31.2%는 한달에 2~3회 외식을 하는 비율이 가장 높게 나타났고, 일주일에 1~2회 외식하는 비율을 18.8%로 조사되었다. 외식을 하는 중요한 동기는 조사대상자중 사교목적으로 하는 경우가 26.2%, 끼니해결을 위한 경우가 24.0%순이었고, 연령별로 보면 50세 이상은 사교을 목적으로 하는 경우가 43.6%로 다른 연령에 비해 유의적(p<0.001)로 차이가 있었다. 외식시 음식점에 대한 정보취득방법은 조사 대상자의 63.0%가 가족과 친구에게서 정보를 취득하는 것으로 나타났다. 따라서 각 연령에 따른 식습관의 차이가 있음을 알 수 있다.

* 담당자 : 노정옥
* Tel : (063) 270-4135
* 휴대전화 : 011-9257-1964
* Fax : (063) 270-3854
* E-mail : jorho@chonbuk.ac.kr